

## Menú Mensual Maig 2023

## Cetogènica

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1 <b>FESTIU</b>		2 50gr de Vedella al forn o a la planxa 43gr de Carbassa bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		3 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		4 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 100gr de cogombre 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		5 60gr de Filet de Magra al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	
8 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		9 80gr de Truita francesa 25gr de pastanaga bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		10 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'espàrrecs blancs 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		11 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		12 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	
15 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		16 80gr de Ous cuits 25gr de pastanaga bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		17 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 100gr de cogombre 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		18 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 25 gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		19 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	
22 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		23 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		24 60gr de Cinta de l'Ilom al forn o a la planxa 25gr de ceba brassejada 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		25 50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		26 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	
29 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		30 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT		31					